

# ZABURZENIA W SPOSOBIE ŻYWIENIA I STANIE ODŻYWIENIA MŁODZIEŻY O ZWIĘKSZONEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W OKRESIE POKWITANIA. BADANIA NUPHACT-POLYS – PODSTAWY METODOLOGICZNE

## DISTURBANCES IN THE EATING HABITS AND NUTRITIONAL STATUS OF THE YOUNG PEOPLE WITH ENLARGED PHYSICAL ACTIVITY DURING JUVENESCENT PHASE. NUPHACT-POLYS STUDY – METHODOLOGICAL BASES

Małgorzata Schlegel-Zawadzka<sup>1</sup>, Ewa Babicz-Zielińska<sup>2</sup>, Juliusz Przysławski<sup>3</sup>, Zbigniew Szyguła<sup>4</sup>, Anthony Hackney<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Zakład Żywienia Człowieka, Instytut Zdrowia Publicznego, Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum, Kraków i Zakład Pielęgniarstwa, Instytut Ochrony Zdrowia, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa, Tarnów

<sup>2</sup>Katedra Handlu i Usług, Akademia Morska, Gdynia

<sup>3</sup>Katedra i Zakład Bromatologii, Uniwersytet Medyczny, Poznań

<sup>4</sup>Zakład Medycyny Sportowej, Akademia Wychowania Fizycznego, Kraków i Zakład Nauk Biomedycznych, PWSZ, Nowy Sącz

<sup>5</sup>University of North Carolina, Chapel Hills, NC, USA

### Streszczenie

Wzrastająca częstość zaburzeń w sposobie odżywiania i stanie odżywienia młodzieży w okresie dorastania wymaga monitorowania tego zjawiska, gdyż młodzież obciążona dodatkowym wysiłkiem fizycznym jest szczególnie narażona na tego typu zaburzenia. W ramach prowadzonego wielośrodkowego projektu sfinansowanego przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego 2 P06T 027 29 opracowano ankietę skierowaną do młodzieży szkół gimnazjalnych, liceów i techników, przy pomocy której badano sposób żywienia, postrzeganie samego siebie i swoich zachowań przez młodych ludzi. Biorąc pod uwagę liczbę dotychczas przeprowadzonych badań postanowiono upowszechnić ankietę dla wszystkich, którzy chcieliby z niej skorzystać podając jej treść, sposób kodowania oraz bibliografię, która posłużyła do jej skonstruowania oraz prace jakie zostały do chwili obecnej opublikowane w oparciu o nią.

**Słowa kluczowe:** *ankieta, monitorowanie odżywiania, stan odżywienia, młodzi sportowcy, badania wielośrodkowe*

### Abstract

Increasing amount of disorders in nourishment and state of nutrition among youths requires supervision. Youths exposed to additional physical effort are particularly incurred to such disorders. Due to multicentre project financed by Ministry of Science and Higher Education 2 P06T 027 29 questionnaire for youths attending high schools, technical high schools and grammar schools was prepared. It was created to evaluate self-assessment of youths. Taking into consideration conducted examinations the decision to popularize the questionnaire was made. All the date regarding questionnaire content, ways of coding it, bibliography which helped to create it, as well as all the papers that were written so far to this topic were made available to all that want to use it.

**Key words:** *questionnaire, monitoring of nourishment, state of nutrition, youths athletes, multicentre project*

Jednym z czynników wpływających na rozwój człowieka jest właściwy sposób odżywiania się, który wyznaczają zachowania żywieniowe, a w ścisłym tego słowa znaczeniu poziom spożycia składników odżywczych, zwyczaje żywieniowe, preferencje w zakresie spożycia produktów, uwarunkowania psychologiczno-socjologiczne.

Jak wiadomo, w badaniach żywieniowych, jedną z grup szczególnej troski jest populacja dzieci i młodzieży, u której zachowania żywieniowe wpływają nie tylko na fazę ich biologicznego wzrostu i rozwoju, lecz także mogą wywołać odległe implikacje zdrowotne, których wykładnikiem w ujęciu epidemiologicznym jest wzmożona zapadalność w późniejszym okresie ży-

cia na choroby, u podłoża których leży nieodpowiedni sposób odżywiania się.

Problem niewłaściwych zachowań żywieniowych jest szczególnie niebezpieczny w okresie pokwitania, w którym zapotrzebowanie na wiele ważnych dla życia składników odżywczych znacznie wzrasta. Ich drastyczne ograniczanie, może być przyczyną nieprawidłowego rozwoju fizycznego oraz wyraźnego obniżenia się zdolności poznawczych. Wśród młodzieży szczególnie narażone na niedobory składników odżywczych są osoby obciążone dużym wysiłkiem fizycznym – uczniowie szkół mistrzostwa sportowego oraz szkół baletowych. Odpowiednie zbilansowanie diety takich osób jest szczególnie trudne, gdyż na zwiększone zapotrzebowanie na składniki odżywcze związane z rozwojem organizmu, nakłada się zapotrzebowanie związane ze zwiększoną aktywnością fizyczną. Warto dodać, że w okresie tym, zaburzenia w przyjmowaniu pokarmów są często związane z konfliktami wewnętrznymi oraz naturalną w młodym wieku potrzebą określenia własnej osobowości.

Powyższe przesłanki stały się podstawą prowadzonych w latach 2005-2008 badań zatytułowanych „Zaburzenia w sposobie żywienia i stanie odżywienia młodzieży o zwiększonej aktywności fizycznej w okresie pokwitania. Badania wielośrodkowe”, które zostały sfinansowane przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego 2 P06T 027 29. Po zakończeniu projektu wykorzystując stworzony kwestionariusz autorskiej ankiety, jego poszczególne elementy są nadal podstawą prowadzonych badań przez współpracujące grupy. Mając na względzie właściwą interpretację poszczególnych modułów ankiety i chęć jej upowszechnienia dla stworzenia płaszczyzny porównawczych badań przez inne ośrodki postanowiono udostępnić jej treść wraz z podstawowymi informacjami źródłowymi i sposobem kodowania. Dodatkowo załączona została bibliografia, która zawiera opracowania wyników uzyskanych z wykorzystaniem tego narzędzia badawczego.

#### Materiały źródłowe wykorzystane przy opracowywaniu ankiety:

1. Babicz-Zielińska E, Nazarewicz R, Dąbrowska A. Ocena występowania zaburzeń w odżywianiu wśród dziewcząt w wieku pokwitania, Problemy wieku dojrzewania cz. II Prozdrowotny styl życia. *Probl Hig* 2000; 69: 58-60.
2. Babicz-Zielińska E, Nazarewicz R, Schlegel-Zawadzka M. Own body shape perception and body mass index – the imagines about the most healthy body shape among girls and women, 12th European Symposium of Somatotherapy, Man-Medicine-Culture, 25-27 October 2002, Kraków, s.43.b
3. Babicz-Zielińska E, Schlegel-Zawadzka M, Nazarewicz R. Postrzeganie własnej sylwetki, sylwetka rzeczywista, a zachowania żywieniowe w grupie kobiet powyżej 65 roku życia. *Czyn Ryz* 2002; 60 (2-3): 36-7.
4. Baluch B, Furnham A, Huszcza A. Perception of body shapes by anorexics and mature and teenage females. *J Clin Psychol* 1997; 53 (2): 167-75.
5. Benson JE, Allemann Y, Theintz GE, Howald H. Eating problems and calorie intake levels in Swiss adolescent athletes. *Int J Sports Med* 1990; 11 (4): 249-52.
6. Chrzanowska M, Gołąb S, Żarów R i wsp. Dziecko krakowskie 2000. Poziom rozwoju biologicznego dzieci i młodzieży miasta Krakowa. Studia i Monografie nr 19, Kraków: AWF im. B. Czecha w Krakowie; 2002.
7. Cieślak J, Kaczmarek M, Kaliszewska-Drozdowska MD. Dziecko poznańskie'90. Wzrastanie, dojrzewanie, normy i metody oceny rozwoju. Poznań: Bogucki Wydawnictwo Naukowe; 1994.
8. Contento IR, Michela J, Williams SS. Adolescent food criteria; role of weight and dieting status. *Appetite* 1995; 25: 51-76.
9. Crocker P, Sabiston C, Forrester S i wsp. Predicting change in physical activity, dietary restraint, and physique anxiety in adolescent girls: examining covariance in physical self-perceptions. *Can J Public Health* 2003; 94 (5): 329-31.
10. Cuadrado C, Carbajal A, Moreiras O. Body perceptions and slimming attitudes reported by Spanish adolescents. *Eur J Clin Nutr* 2000; 54 (suppl. 1): S65-8.
11. Czarnocińska J, Wądołowska L, Babicz-Zielińska E i wsp. Factors influencing the choice of vegetables and fruit consumed by the school youth from Szczecin. *Pol J Food Nutr Sci* 2003; 12/53 (3): 95-101.
12. Fenczyn J, Szmigiel C. Podobieństwa i różnice samooceny chłopców i dziewcząt z otyłością prostą. *Med Sport* 2003; 1: 31-48.
13. Fonseca Vde M, Sichieri R, da Veiga GV. Factors associated with obesity among adolescents. *Rev Saude Publ* 1998; 2 (6): 541-9.
14. Furnham A, Baguma P. Cross-cultural differences in the evaluation of male and female body shapes. *Int J Eat Disord* 1994; 15 (1): 81-9.
15. Gittelsohn J, Harris SB. Body image concepts differ by age and sex in an Ojibway-Cree community in Canada. *J Nutr* 1996; 126 (12): 2990-3000.
16. Guillen EO, Barr SI. Nutrition, dieting, and fitness messages in a magazine for adolescent women, 1970-1990. *J Adolesc Health* 1994; 15 (6): 464-72.
17. Hill AJ. Developmental issues in attitudes to food and diet. *Proc Nutr Soc* 2002; 61 (2): 259-66.
18. Hulley AJ, Hill AJ. Eating disorders and health in elite women distance runners. *Int J Eat Disord* 2001; 30: 312-7.
19. Jackson RT, Rashed M, Saad-Eldin R. Rural urban differences in weight, body image, and dieting behavior among adolescent Egyptian schoolgirls. *Int J Food Sci Nutr* 2003; 54 (1): 1-11.
20. Jacobson MS. Nutrition in adolescence. *Annales Nestle* 1995; 53: 105-14.
21. Kolody B, Sallis JF. A prospective study of ponderosity, body image, self-concept, and psychological variables in children. *J Dev Behav Pediatr* 1995; 16 (1): 1-5.
22. Kostrzewa-Tarnowska A, Jeszke J. Energy balance and body composition factors in adolescent ballet school students. *Pol J Food Nutr Sci* 2003; 12/53: 77-82.
23. Kumanyika SK, Story M, Beech BM i wsp. Collaborative planning for formative assessment and cultural appropriateness in the Girls health Enrichment Multi-site Studies (GEMS): a retrospection. *Ethn Dis* 2003; 13 (1, suppl. 1): S15-29.
24. Mabry IR, Young DR, Cooper LA i wsp. Physical activity attitudes of African American and white adolescent girls. *J Ambul Pediatr* 2003; 3 (6): 312-6.
25. Malinowski A, Bożilów W. Podstawy antropometrii. Metody, techniki, normy. Warszawa-Łódź: PWN; 1997.
26. Nazarewicz R, Babicz-Zielińska E, Schlegel-Zawadzka M. Subjective assessment of own silhouette and real BMI. *Ann Nutr Metab* 2003; 238.
27. Nazarewicz R, Babicz-Zielińska E. Wybrane wskaźniki stanu odżywienia oraz upodobania żywieniowe młodzieży szkoły baletowej. *Roczn PZH* 2000; 4: 393-401.
28. Neumark-Sztainer D, Story M, Hannan PJ i wsp. Factors associated with changes in physical activity: a cohort study of inactive adolescent girls. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2003; 157 (8): 803-10.

29. Padgett J, Biro FM. Different shapes in different cultures: body dissatisfaction, overweight, and obesity in African-American and Caucasian females. *J Pediatr Adolesc Gynecol* 2003; 16 (6): 349-54.
30. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee. WHO Technical Report Series 854, Geneva; 1995.
31. Sands R. Reconceptualization of body image and drive for thinness. *Int J Eat Disord* 2000; 28 (4): 397-407.
32. Schlegel-Zawadzka M, Babicz-Zielińska E, Nazarewicz R. Self-estimates of body shape and real BMI value among girls, 10th European Symposium of Somatotherapy, „Man-Medicine-Culture“, Kraków 26-28 October 2000, s. 70-71.
33. Sherwood NE, Neumark-Sztainer D. Internalization of the sociocultural ideal: weight-related attitudes and dieting behaviors among young adolescent girls. *Am J Health Promot* 2001; 15 (4): 228-31.
34. Stasiołek D, Jegier A. Wybrane kwestionariusze stosowane do oceny aktywności ruchowej w różnych grupach wiekowych. *Med Sport* 2003; 1: 19-30.
35. Stevens J, Story M, Ring K i wsp. The impact of the pathways intervention on psychosocial variables related to diet and physical activity in American Indian schoolchildren. *Prev Med* 2003; 37 (6 Pt2): S70-79.
36. Storz NS, Greene WH. Body weight, body image, and perception of fad diets in adolescent girls. *J Nutr Educ* 1983; 15 (1): 15-8.
37. Thompson JK. (ed.) Body image, eating disorders, and obesity. An integrative guide for assessment and treatment. Washington: American Psychological Association; 1996.
38. Wądołowska L, Babicz-Zielińska E, Schlegel-Zawadzka M i wsp. Preferences and choice factors for milk and its products among school children. *Pol J Food Nutr Sci* 2002; 11/52, 2: 81-6.
9. Piórecka B, Jagielski P, Wójcik K i wsp. Zachowania żywieniowe młodzieży gimnazjalnej w Małopolsce. *Żyw Człow Metab* 2007; 34(„): 620-8.
10. Piórecka B, Jagielski P, Zwirska J i wsp. Nutrition and family background in developing obesity in girls aged 9-16 from the Kraków region with respect to physical activity levels, preliminary research. 16th Workshop of the European Childhood Obesity Group (ECOG) „Childhood obesity: a pandemic of the twenty-first century“, *Int J Obesity* 2006; 30 (supl. 2): S13.
11. Piórecka B, Jagielski P, Zwirska J i wsp. Stan odżywienia młodzieży gimnazjalnej z Małopolski a standardy zastosowane w ocenie. *Med Sport* 2006; 10: 471-9.
12. Piórecka B, Szyguła Z, Schlegel-Zawadzka M. Wykorzystanie wybranych pomiarów antropometrycznych w ocenie stanu odżywienia dzieci i młodzieży. *Med Sport* 2006; 10 (4): S433-41.
13. Płonka M, Tabor A, Piórecka B i wsp. Evaluation of body silhouette of girls aged 8-16 from the Kraków City and the region (South Poland) in relation to their physical activity level. *Pol J Environ Stud* 2008; 17 (4A): 317-21.
14. Schlegel-Zawadzka M, Babicz-Zielińska E, Piórecka B i wsp. Influence of food habits, physical activity and body image on Polish adolescents nutrition status. 18<sup>th</sup> International Congress of Nutrition, „Nutrition Safari for Innovative Solutions“ 19-23.09. Durban, South Africa, *Ann Nutr Metab* 2005; 49 (S1): 358, 5.7.58.
15. Schlegel-Zawadzka M, Babicz-Zielińska E., Przysławski J., Szyguła Z.: Żywieniowe i pozażywieniowe aspekty zaburzeń w sposobie i stanie odżywienia młodzieży w okresie pokwitania. Badania NUPHACT-POLYS. *Żyw Człow Metab* 2005; 32 (supl. 1, cz. 2): 1067-71.
16. Schlegel-Zawadzka M, Kubik B, Babicz-Zielińska E i wsp. Physical activity and dietary habits in Polish adolescents. The 4<sup>th</sup> Asian Congress of Dietetics – Nutrition in a borderless society. 23-26.04.2006 Manila, Philippines, FC 6.4. 79.
17. Schlegel-Zawadzka M, Kubik B, Babicz-Zielińska E i wsp. Body image and physical activity among 11-year old children from Poland: NUPHACT-POLYS study. I World Congress of Public Health Nutrition, Barcelona. *J Public Health Nutr* 2006; 9 (7A): 73.
18. Schlegel-Zawadzka M, Piórecka B, Jagielski P i wsp. A prediction factor of nutritional health problem – adolescent's silhouette imagination. XIII World Congress on Clinical Nutrition, 29.01-2.02.2008, Xalapa, Veracruz, Mexico, poster 109.
19. Schlegel-Zawadzka M, Piórecka B, Jagielski P i wsp. Nutrition phenotypes of youths from the South Poland. *Nutr Diet* 2007; 64 (Suppl. 1, 5): 38.
20. Szyguła Z, Kubik B, Hackney AC, Schlegel-Zawadzka M. Children development, physical activity and BMI (Body Mass Index) in Polish Children. 12<sup>th</sup> Annual Congress of the European College of Sport Science, 11-14.07.2007. Jyväskylä, Finland. S. 436.
21. Zwirska J, Piórecka B, Derdaś A, Schlegel-Zawadzka M. Wybrane parametry sposobu żywienia i aktywności fizycznej w występowaniu zaburzeń stanu odżywienia młodzieży gimnazjalnej z Małopolski. *Ann Univ Mariae Curie-Skłodowska Sec D* 2005; 60 (supl. 16, 6, 679): 493-7.

Otrzymano: 30 czerwiec, 2010

Zaakceptowano: 30 wrzesień, 2010

Adres do korespondencji / Address for correspondence:

Dr hab. Małgorzata Schlegel-Zawadzka  
Zakład Żywienia Człowieka, WNZ, UJ CM  
ul. Grzegórzecka 20  
31-531 Kraków  
e-mail: mfzawadz@kinga.cyf-kr.edu.pl

### Publikacje przygotowane w oparciu o opracowaną ankietę:

1. Bolesławska I, Grygiel-Gorniak B, Schlegel-Zawadzka M i wsp. Nutritional assessment and the risk of obesity development among youth from Great Poland region. 16th Workshop of the European Childhood Obesity Group (ECOG) „Childhood obesity: a pandemic of the twenty-first century“. *Int J Obesity* 2006; 30 (supl. 2): S13.
2. Cisek M, Martko H, Schlegel-Zawadzka M. Ocena sposobu żywienia uczniów w Zubrzycy Górnej. *Żyw Człow Metab* 2007; 34(„): 595-601.
3. Cisek M, Martko H, Schlegel-Zawadzka M. Ocena stanu odżywienia uczniów w Zubrzycy Górnej. *Żyw Człow Metab* 2007; 34(„): 602-6.
4. Jagielski P, Piórecka B, Zwirska J, Schlegel-Zawadzka M. Zastosowanie sieci neuronowych do wyznaczania wskaźnika względnej masy ciała (BMI) w odniesieniu do siatek centyloowych. *Żyw Człow Metab* 2007; 34(„): 78-83.
5. Kubik B, Schlegel-Zawadzka M, Babicz-Zielińska E i wsp. Wzmocniona aktywność ruchowa a zwyczaje żywieniowe dzieci z klas 4-6 szkoły podstawowej. Badania NUPHACT-POLYS. *Ann Univ Mariae Curie-Skłodowska Sec D* 2006; 60 (suppl. 1, 368): 91-5.
6. Kubik B, Szyguła Z, Przysławski J i wsp. Wybrane wskaźniki budowy ciała a podejmowana aktywność ruchowa dzieci z klas 4-6 szkoły podstawowej. Badania NUPHACT-POLYS. *Ann Univ Mariae Curie-Skłodowska Sec D* 2006; 60 (suppl. 16, 367): 86-90.
7. Piórecka B, Jagielski P, Schlegel-Zawadzka M. Environmental conditioning of nutritional behaviour in adolescents from the Małopolska Region (Poland). *Pol J Environ Stud* 2008; 17 (4A): 311-6.
8. Piórecka B, Jagielski P, Szyguła Z i wsp. State of nutrition and physical activity among the grammar school pupils in Małopolska district according to dwelling-place. International Congress of Polish Society of Sports Medicine „Medicina Sportiva 2006“. *Med Sport* 2006; 10 (1-2, suppl.): S96, S187.

## ANEKS

Wzór ankiety

## Ankieta dla uczniów

..... KOD ..... Data badania: rrrr-mm-dd ..... Miejsce badania:

1. Płeć\*: chłopiec dziewczyna \* – podkreśl właściwe

2. Data urodzenia: ..... (proszę wpisać) 3. Miejsce urodzenia: .....  
rrrr-mm-dd

4. Aktualne miejsce zamieszkania: wieś ☐ miasto ☐ miasto wojewódzkie ☐

5. Szkoła\*: podstawowa gimnazjum liceum/technikum \* – podkreśl właściwe

6. Klasa\*: 1 2 3 4 5 6 \* – podkreśl właściwe

7. Liczba osób mieszkających w jednym gospodarstwie domowym: ..... (proszę wpisać liczbę)

8. Czy masz rodzeństwo\*: tak nie \* – podkreśl właściwe

9. Jeżeli tak, to ile masz rodzeństwa: siostra ..... brat..... (proszę wpisać)

10. W skład rodziny z którą mieszkasz wchodzi: (zaznacz x wybraną odpowiedź)

	Tak	Nie	Wykształcenie (proszę wpisać wg listy poniżej tabeli)
Mama			
Tata			
Babcia			
Dziadek			
Inne osoby bliskie/Opiekun 1			
Inne osoby bliskie/ Opiekun 2			
Inne obce osoby			

Wykształcenie: wyższe, średnie, zawodowe zasadnicze, podstawowe, niepełne podstawowe

11. Czy ojciec jest czynny zawodowo? tak nie \* – podkreśl właściwe

12. Czy matka jest czynna zawodowo? tak nie \* – podkreśl właściwe

13. Wzrost ..... cm; masa ciała ..... kg.

14. Obwód pasa ..... cm

15. Jakie są Twoje postawy w stosunku do własnej sylwetki oraz diet. (zaznacz x wybraną odpowiedź)

Lp.	Pytanie	Tak	Nie
A.	Czy jesteś zadowolona ze swojej sylwetki?		
B.	Czy odczuwasz silny lęk przed przytyciem?		
C.	Czy po zjedzeniu posiłku ćwiczysz, aby nie przytyć?		
D.	Czy stosowałaś kiedyś dietę odchudzającą?		
E.	Czy spotkałaś się z uwagami ze strony bliskiego otoczenia na temat swojego wyglądu?		
F.	Czy uległaś kiedyś presji otoczenia, mas mediów i zdecydowałaś się na dietę odchudzającą, pomimo iż akceptujesz swoją sylwetkę?		



16. Twoje zachowania w stosunku do nadwagi i otyłości (wstaw x w miejsce wybranej odpowiedzi)

Lp.	Rodzaj twierdzenia	Całkowicie się nie zgadzam	Raczej się nie zgadzam	Nie mam zdania	Raczej się zgadzam	Całkowicie się zgadzam
A.	Szczupła sylwetka świadczy o dobrym zdrowiu					
B.	Otyła sylwetka jest nieestetyczna, ale nie jest szkodliwa dla zdrowia					
C.	Osoby tęgie mają mniej przyjaciół					
D.	Nadmiernie wychudzona sylwetka jest nieestetyczna					
E.	Bardzo szczupła sylwetka świadczy o niedożywieniu					
F.	Otyłość jest przyczyną chorób					
G.	Chudość jest modna					
H.	Nadwaga świadczy o braku troski o swój wygląd					
I.	Szczupła sylwetka gwarantuje powodzenie w życiu					

17. Jak często spożywasz niżej wymienione produkty (wstaw x w miejsce wybranej odpowiedzi)

Lp.	Rodzaj produktu	Codziennie lub kilka razy dziennie	Kilka razy w tygodniu	Rzadziej niż raz w tygodniu	Nigdy
A.	Warzywa				
B.	Owoce				
C.	Soki owocowe				
D.	Mleko				
E.	Jogurty				
F.	Twarogi				
G.	Sery żółte				
H.	Masło				
I.	Ciastka				
J.	Ryby				
K.	Wieprzowina (np. kotlety)				
L.	Wołowina				
Ł.	Drób				
M.	Wędliny tłuste				
N.	Wędliny chude				
O.	Pieczywo razowe				
P.	Pieczywo pszenne (jasne)				
R.	Kasze, ryż				
S.	Kluski, makarony				
T.	Lody				
U.	Hamburgery				
W.	Coca-cola				
Z.	Chipsy				
X.	Cukier				
Y.	Słodycze				

18. Ile szklanek dziennie pijesz następujących napojów (informacje te są jedynie przeznaczone do badań i nie będą podane nikomu spoza osób wykonujących badanie)

Lp.	Napoje	3-5 szklanek*	1-2 szklanek*	Sporadycznie	Nigdy
A.	Kawa prawdziwa				
B.	Herbata				
C.	Woda mineralna				
D.	Napoje gazowane				
E.	Herbaty owocowe, zioła				
F.	Mleko				

• Szklanka – 200 ml

19. Jakie są twoje relacje z rodzicami?

\* podkreśl właściwe

a) bardzo dobre      b) dobre      c) takie sobie      d) złe      e) nie zastanawiam się nad tym

20. Czy rodzice zawsze mają dosyć pieniędzy na zakupienie żywności jaką chcą kupić?

a) tak      b) czasami tak      c) czasami nie      d) nie      \*podkreśl właściwe

21. Czy masz problemy w szkole?

a) tak      b) nie wiem      c) nie      \* podkreśl właściwe

22. Czego dotyczą Twoje problemy w szkole: (zaznacz x wybraną odpowiedź)

Lp.	Problemy w szkole	Tak	Nie
A.	Problemy z nauczycielami		
B.	Problemy z koleżankami		
C.	Problemy z kolegami		
D.	Złe stopnie		
E.	Złe zachowanie		
F.	Inne		

23. Jakie posiłki zazwyczaj spożywasz w ciągu dnia (proszę zaznaczyć wszystkie posiłki):

a) śniadanie      b) II śniadanie      c) obiad      d) podwieczorek      e) kolacja

24. Czy podstawowe posiłki (śniadanie, obiad, kolacja) jadasz regularnie o tej samej porze:

a) zdecydowanie tak      b) raczej tak      c) raczej nie      d) zdecydowanie nie

25. zazwyczaj jak długie są przerwy pomiędzy posiłkami?

a) do 2 godzin      b) do 4 godzin      c) powyżej 4 godzin      \*podkreśl właściwe

26. Jak często dojadasz między podstawowymi posiłkami np. na spacerze, oglądając telewizję:

a) nigdy      b) sporadycznie      c) 1-2 razy w tygodniu      d) prawie codziennie      e) 2-3 razy dziennie

27. Jakie produkty najczęściej spożywasz pomiędzy posiłkami:

a) słodycze ☐      b) pieczywo cukiernicze ☐      c) owoce ☐  
d) rodzynki ☐      e) chipsy, orzeszki ☐      f) jogurty, serki ☐  
g) chrupki kukurydziane ☐      h) inne ☐ (proszę wpisać jakie .....)

28. Jak często jadasz produkty typu „fast-food” (np. hamburgery, frytki, pizza, chipsy):

- a) nie jadamy w ogóle ☐      b) 1 raz w miesiącu lub rzadziej ☐      c) 2-3 razy w miesiącu ☐  
d) raz w tygodniu ☐      e) częściej niż raz w tygodniu ☐

29. Czy na terenie twojej szkoły znajduje się sklepik lub automat z napojami i żywnością?

tak                      nie                      \*podkreśl właściwe

30. Jaka jest Twoja ulubiona potrawa? ..... \* wpisz nazwę

31. Czy stosowałaś/stosowałeś jakąkolwiek dietę:                      tak                      nie                      \* podkreśl właściwe

32. Czy aktualnie stosujesz jakąkolwiek dietę:      tak      nie      \* podkreśl właściwe

33. Jeżeli tak, to proszę wpisać jaką dietę stosujesz lub stosowałaś: .....

34. Jeśli stosujesz określoną dietę to z jakiego powodu? .....

35. Czy korzystasz z diet proponowanych w pismach młodzieżowych?

- a) bardzo często                      b) często                      c) czasem                      d) rzadko  
e) nigdy                      \* podkreśl właściwe

36. Czy kiedykolwiek próbowałaś/próbowałeś w towarzystwie palić papierosy\*: tak                      nie

37. Czy którykolwiek z Twoich Rodziców pali papierosy\*: tak                      nie                      \* podkreśl właściwe

38. Czy kiedykolwiek próbowałaś/próbowałeś w towarzystwie pić alkohol (np. piwo, wino, wódka)\*:

tak                      nie                      \* podkreśl właściwe

39. Czy uczestniczysz w zajęciach WF:                      tak                      nie                      \* podkreśl właściwe

40. Jeśli uczestniczysz w zajęciach to zazwyczaj :      regularnie                      nieregularnie                      \* podkreśl właściwe

41. Liczba godzin w tygodniu obowiązkowego WF w szkole wynosi .....godzin lekcyjnych.

42. Jaki rodzaj aktywności ruchowej dodatkowo najczęściej uprawiasz: (można zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź)

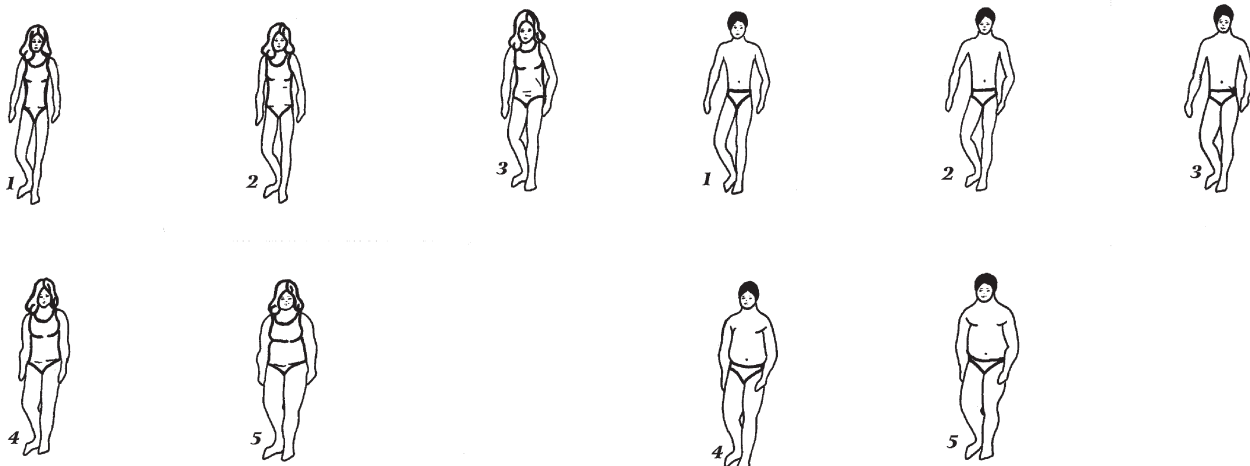
- |                  |                             |
|------------------|-----------------------------|
| a) fitness       | g) balet                    |
| b) aerobik       | h) piłka nożna              |
| c) pływanie      | i) siatkówka                |
| d) jogging       | j) koszykówka               |
| e) lekkoatletyka | k) siłownia                 |
| f) gimnastyka    | l) inne ..... (wpisz jakie) |

43. Jak często ćwiczysz zaznaczone wyżej dodatkowe aktywności ruchowe: \* podkreśl właściwe  
a) nie ćwiczę    b) 1 x w tygodniu    c) 2-3 x w tygodniu    d) 4-5 x w tygodniu    e) codziennie

44. Ile średnio czasu trwa twój trening: \* podkreśl właściwe  
a) mniej niż 30 min.    b) 30 min. – 1 godz.    c) 1-2 godz.    d) 2-3 godz.    e) więcej niż 4 godz.

45. Wpisz numer sylwetki, która na przedstawionych poniżej rysunkach jest **najbardziej zbliżona do Twojej**:  
.....

46. Wpisz numer sylwetki, która na przedstawionych poniżej rysunkach jest twoim zdaniem **najbardziej idealna**: .....



Rysunki figur: Storz N. S., Greene W.H., Body weight, body image, and perception of fad diets in adolescent girls. *J Nutr Educ* 1983; 15 (1): 15-8.

**Dziękuję za udział w badaniu i poświęcony czas**

**Uwaga:** W przypadku młodzieży z liceum i technikum w pytaniu 18 dołączamy pytania  
G – piwo (szklanka 200 ml), H – wino (kieliszek 50 ml), I – alkohol (kieliszek 25 ml)



**Klucz do kodowania pytań**

1. chłopiec – 1; dziewczyna - 2
2. zapis daty urodzenia rrrr-mm-dd Data w ten sposób zapisana pozwala na posłużenie się Excel-em w celu wyliczenia dokładnego wieku dziecka formuła do wyliczenia wieku dziecka: (komórka z datą badania – komórka z datą urodzenia)/365,4
4. wieś -1; miasto – 2; miasto wojewódzkie 3
5. szkoła podstawowa – 1; gimnazjum – 2; liceum – 3
6. wpisuje się zakreśloną liczbę
7. wpisuje się podaną liczbę osób
8. tak – 2; nie – 1
9. jeżeli tak, to wpisuje się liczby przy siostrze lub bracie
10. tak – 2; nie -1; wykształcenie: niepełne podstawowe – 1, podstawowe – 2, zawodowe zasadnicze – 3; średnie – 4; wyższe – 5
11. i 12. tak – 1; nie - 2
13. i 14. wpisujemy podane wielkości
15. odpowiedzi od A do F: tak – 2; nie -1
16. odpowiedzi od A do I: całkowicie się nie zgadzam – 1; raczej się nie zgadzam – 2; nie mam zdania – 3; raczej się zgadzam – 4; całkowicie się zgadzam - 5
17. odpowiedzi od A do Y dot. częstości spożycia: nigdy – 1; rzadziej niż raz w tygodniu – 2; kilka razy w tygodniu – 3; codziennie lub kilka razy dziennie - 4
18. odpowiedzi od A do F: nigdy – 1; sporadycznie – 2; 1-2 szklanek – 3; 3-5 szklanek - 4
19. bardzo dobre – 5; dobre – 4; takie sobie – 3; złe – 2; nie zastanawiam się nad tym - 1
20. tak – 4; czasami tak – 3; czasami nie – 2; nie - 1
21. tak – 3; nie wiem – 2; nie - 1
22. odpowiedzi od A do F: tak – 2; nie -1
23. zaznaczone posiłki otrzymują 2 (czyli tak); te które pozostają bez zakreślenia otrzymują 1 (czyli nie) – do Excela wpisuje się każdy posiłek jako osobną daną
24. zdecydowanie tak – 4; raczej tak – 3; raczej nie – 2; zdecydowanie nie - 1
25. do 2 godzin - 1; do 4 godzin – 2; powyżej 4 godzin - 3
26. nigdy – 1; sporadycznie – 2; 1-2 razy w tygodniu – 3; prawie codziennie – 4; 2-3 razy dziennie - 5
27. zaznaczone produkty otrzymują 2 (czyli tak); te które pozostają bez zakreślenia otrzymują 1 (czyli nie) – do Excela wpisuje się każdy produkt jako osobną daną; dodatkowo oddzielnie wpisujemy nowy produkt wpisany przez ucznia
28. nie jadam w ogóle – 1; 1 raz w miesiącu lub rzadziej – 2; 2-3 razy w miesiącu – 3; raz w tygodniu – 4; częściej niż raz w tygodniu - 5
29. tak – 2; nie - 1
30. wpisuje się nazwę potrawy
31. i 32. tak – 2; nie - 1
33. i 34 wpisuje się to co podali uczniowie
35. bardzo często – 5; często – 4; czasem – 3; rzadko – 2; nigdy - 1
- 36., 37., 38 i 39. tak – 2; nie - 1
40. regularnie – 2; nieregularnie - 1
41. wpisuje się liczbę podanych godzin
42. zaznaczone aktywności ruchowe otrzymują 2 (czyli tak); te które pozostają bez zakreślenia otrzymują 1 (czyli nie) – do Excela wpisuje się każdą aktywność jako osobną daną; dodatkowo oddzielnie wpisujemy nowe zajęcia wpisane przez ucznia
43. nie ćwiczę – 1; 1 x w tygodniu – 2; 2-3 x w tygodniu – 3; 4-5 x w tygodniu – 4; codziennie - 5
44. mniej niż 30 min. – 1; 30 min. – 1 godz. – 2; 1-2 godz. – 3; 2-3 godz. – 4; więcej niż 4 godz. - 5
45. i 46. wpisuje się podane numery sylwetek